

## RELACIONES ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA, AUTOCONCEPTO FÍSICO, EXPECTATIVAS, VALOR PERCIBIDO Y DIFICULTAD PERCIBIDA

### RELATIONS BETWEEN THE PHYSICAL ACTIVITY, PHYSICAL SELF-CONCEPT, EXPECTATIONS, PERCEIVED VALUE AND PERCEIVED DIFFICULTY

IGOR ESNAOLA Y LORENA REVUELTA

Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. Universidad del País Vasco.  
Avenida de Tolosa, 70. 20118 San Sebastián. Telf.: 943 01 55 33. E-mail: [igor.esnaola@ehu.es](mailto:igor.esnaola@ehu.es)

#### Resumen

El objetivo de este estudio ha sido analizar las relaciones entre el autoconcepto físico, las expectativas de éxito, el valor percibido y la dificultad percibida de la actividad física. La muestra se compone de 300 adolescentes entre los 12 y 24 años, con una media de 18.64 años. Los resultados indican que las personas activas (los que practican alguna actividad física más de dos días a la semana) se perciben mejor que las personas inactivas en la habilidad física, condición física, fuerza, autoconcepto físico general y autoconcepto general, teniendo además mejores expectativas de éxito en las actividades físicas. Asimismo, se han encontrado correlaciones significativas entre las escalas; es decir, las personas que se perciben bien en el autoconcepto general, el autoconcepto físico y los subdominios específicos, tienen un valor percibido de la actividad física alta, tienen una expectativa o rendimiento esperado positivo y perciben con menor dificultad la actividad física. Finalmente, en cuanto a las diferencias entre sexos, los varones se perciben mejor que las mujeres en el autoconcepto físico y sus dominios específicos, valoran más positivamente y perciben con menor dificultad las actividades físicas, y tienen unas expectativas de éxito más elevadas para las futuras actividades físicas.

#### Abstract

The aim of this study has been to analyze the relations among the physical self-concept, the expectations of success, the perceived value and the difficulty perceived of the physical activity. The sample consists of 300 teenagers between 12 and 24 years, with an average of 18.64 years. The results indicate that the active people (those who practise some physical activity more than two days a week) have better perceptions than the inactive people in the physical ability, physical condition, strength, general physical self-concept and general self-concept, having in addition better expectations of success in the physical activities. Likewise, we have found significant correlations among the scales; it is to say, people who are perceived well in the general, physical self-concept and the specific subdomains, have a high perceived value of the physical activity, have an expectation of success and perceive with minor difficulty the physical activity. Finally, as for the differences between gender, we have found differences in favour of males in physical ability, physical condition, physical attractive, strength, physical self-concept, general self-concept, perceived value, perceived difficulty, and expectation of success.

Artículo recibido: 24/04/2009

Artículo aceptado: 26/05/2009

## Palabras Clave

Autoconcepto físico, actividad física, expectativas de éxito, dificultad de la tarea y valor percibido.

## Introducción

El progreso científico y tecnológico experimentado en los países desarrollados desde mediados del siglo XIX trajo consigo la automatización de la vida laboral y los sistemas de transporte en un primer momento, y de un amplio elenco de entretenimientos después, reduciéndose de forma considerable la contribución del trabajo físico a la vida cotidiana y fomentándose estilos de vida sedentarios. De esta forma, desde las últimas décadas hasta la actualidad, el ser humano es menos activo físicamente que en cualquier otro momento de su pasado (Esnaola e Iturriaga, 2008), con las consecuencias (sedentarismo, obesidad, etc.) que esto conlleva.

Pese a ser ampliamente aceptado que la práctica de actividades físicas y deportivas está ligada a la mejora del estado de salud, el bienestar y la calidad de vida (González y Otero, 2005), ésta y otras circunstancias hacen, en efecto, que más de la mitad de los adultos sean sedentarios o menos activos físicamente de lo que se recomienda para el mantenimiento de la salud (Dishman, Washburn y Heath, 2004; Márquez, Rodríguez y De Abajo, 2006) y se habla además de una herencia generacional del sedentarismo de forma que la práctica de la actividad física entre la infancia y la adolescencia se estabiliza e incluso también comienza a descender (Daley, 2002; Lasheras, Aznar, Merino y Gil, 2001; Montil, Barriopedro y Oliván, 2005).

Efectivamente, numerosos estudios indican que las tasas de sedentarismo se incrementan conforme avanza la adolescencia (Kemper, Twisk, Kopper, Van Mechelen y Bertheke Post, 2001; Kimm et al., 2002; Crocker, Sabinston, Kowalsky, McDonough y Kowalsky, 2006), por lo que, habida cuenta de los beneficios sobre la salud y el bienestar psicológico en general (Daley, 2002) asociados a la actividad físico-deportiva así como los riesgos potenciales relaciona-

## Key Words

Physical self-concept, physical activity, perceived value, perceived difficulty and expectations of success.

dos con la ausencia de ejercicio, la mejora de los niveles de actividad físico-deportiva en ésta y otras etapas de la vida, constituye un importante reto en materia de salud pública (Aznar y Webster, 2006).

Es destacable también que aunque este incremento en el nivel de sedentarismo se aprecia tanto en chicos como en chicas, entre éstas la reducción de participación en actividades de corte físico es significativamente mayor (Crocker et al. 2006; Mendoza, 2000), presentándose ésta como una de las áreas de estudio de naturaleza psicológica de mayor importancia en el deporte infantil y juvenil. Estudios realizados en nuestro país confirman esta alarmante situación en cuanto a los hábitos de actividad física de los adolescentes (Casimiro, 1999; Hernán, Ramos y Fernández, 2004; Martín, Tercedor, Pérez, Chillón y Delgado, 2004; Torre, Cárdenas y Girela, 1997) y confirman la menor presencia de las féminas en la práctica de actividades físicas y la menor cantidad de éstas entre aquellas que practican frente a sus homólogos masculinos (Chillón, Tercedor, Delgado y González-Gross, 2002).

Analizar este tipo de aspectos durante la adolescencia obedece a la consideración de ésta como una etapa crítica en la que se desarrollan hábitos que pueden ser mantenidos a lo largo de toda la vida y, por lo tanto, objeto de mecanismos y estrategias de promoción de conductas asociadas a estilos de vida saludables. Aunque la evidencia empírica sobre el desarrollo de hábitos a lo largo de la vida es escaso, diversas investigaciones apuntan a que éste podría ser el caso en el ámbito del desarrollo de hábitos de actividad físico-deportiva (Curtis, McTeer y White, 1999; Hirvensalo, Lintunen y Rantanen, 2000). Por lo tanto, conocer la práctica físico-deportiva de los adolescentes y sus características, será fundamental para la toma de decisiones con respecto a la promoción de estilos de vida saludables que incluyan la práctica de este

tipo de actividades, así como para determinar qué aspectos y variables del adolescente y su situación psicosocial aparecen como determinantes, posibilitándose así la actuación sobre los mismos.

El Ministerio de Educación y Ciencia, y de Salud y Consumo (2006) señala que los jóvenes deben realizar al menos 60 minutos (y hasta varias horas) de actividad física de intensidad moderada a vigorosa todos o la mayoría de los días de la semana. Al menos dos días a la semana, esta actividad debe incluir ejercicios para mejorar la salud ósea, la fuerza muscular y la flexibilidad.

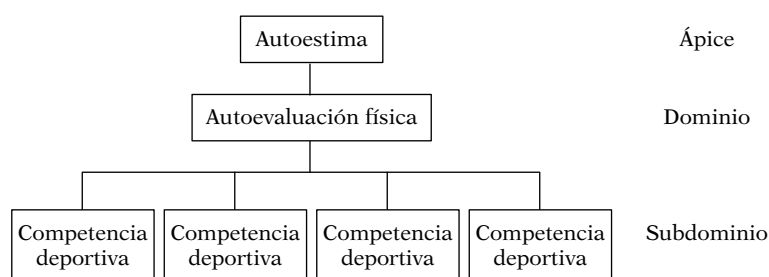
Uno de los mejores indicadores de la salud psicológica es el autoconcepto (Esnaola, Goñi y Madariaga, 2008). El autoconcepto hace referencia a la idea u opinión que cada persona tiene de sí misma. Aunque durante años se entendió el autoconcepto como un constructo unidimensional, desde mediados de los años setenta del pasado siglo se acepta la concepción multidimensional y jerárquica del mismo (Esnaola et al., 2008). Lo físico siempre ha estado contemplado como parte importante del autoconcepto (Esnaola et al., 2008) pero sólo muy recientemente, a finales de los años ochenta, el dominio físico del autoconcepto es estudiado como tal (Fox, 1988, Fox y Corbin, 1989). Pero, si bien la naturaleza multidimensional del autoconcepto físico no ofrece dudas a teóricos e investigadores, cuáles sean el número e identidad de los subdominios que lo componen sigue siendo un tema abierto a discusión (Esnaola et al., 2008). Dos de los modelos teóricos más significativos sobre el autoconcepto físico son: 1) El modelo de Marsh, Richards, Johnson, Roche y

Redmayne (1994). Estos autores indican que la autopercepción física está compuesta por nueve componentes: coordinación, actividad física, salud, grasa corporal, fuerza, competencia deportiva, flexibilidad, apariencia física y resistencia; y, 2) El modelo cuatripartito de Fox y Corbin (1989), el cual indica que el autoconcepto físico está compuesto por cuatro subdominios. El modelo que elaboraron estos autores incluye tres niveles (véase figura 1). En el nivel superior está la autoestima (ápice), en el nivel inferior la competencia en el deporte, el atractivo del cuerpo, la fuerza física y la condición física (subdominios), y en el nivel intermedio está la autovaloración física (dominio) que actúa como un mediador de la relación entre cada uno de los subdominios y la autoestima global. En la figura 1 se representa este modelo.

En esta investigación se acepta y toma en consideración este modelo de cuatro factores con una pequeña modificación, ya que el subdominio de competencia deportiva se la denomina habilidad física. Por tanto, se puede decir que el autoconcepto físico son las ideas, pensamientos o percepciones que las personas tienen en el ámbito físico, es decir, lo que cada uno piensa de su habilidad, condición, atractivo, fuerza, etc.

Los estudios que han analizado las relaciones entre el autoconcepto físico y la actividad física indican que los sujetos que realizan alguna actividad física asiduamente obtienen mejores puntuaciones en las dimensiones de *habilidad* y *condición* que aquellos que la realizan con menos frecuencia (Fox, 1988). En la misma línea, en otros estudios la práctica deportiva aparece asociada con altas puntuaciones en *habilidad* y

**Figura 1. Organización jerárquica hipotetizada de las autopercepciones físicas (Fox, 1988; Fox y Corbin, 1989).**



*autoconcepto general* (Balaguer y García-Merita, 1994; Blasco, 1997), siendo menor la relación que guarda con la *apariencia física* (Fox y Corbin, 1989; Marsh, 2001; Moreno, 1997). Se comprueba, pues, que por lo general, cuanto mayor sea la frecuencia con la que se practica la actividad, las puntuaciones en *autoconcepto físico* serán más altas.

En la preadolescencia y adolescencia, la práctica del deporte es positiva para el desarrollo del *autoconcepto físico* (Brettschneider y Heim, 1997; Goñi y Zulaika, 2000). En diferentes estudios se han encontrado diferencias significativas entre los sujetos que practican actividad física o deportiva, y los que no practican en las escalas de *competencia deportiva* (Pastor y Balaguer, 2001); *habilidad física*, *condición física*, *atractivo físico*, *fuerza*, *autoconcepto físico general* y *autoconcepto general* (Esnaola, 2004; Ruiz de Azúa y Rodríguez, 2005); y, en la *actividad física*, *competencia deportiva*, *apariencia física*, *fuerza*, *resistencia*, *flexibilidad*, *coordinación*, *autoconcepto físico global* y *autoestima* (Klomsten, Skaalvik y Espnes, 2004). Los efectos de un programa de actividad física sobre la *autoestima* de chicas adolescentes entre los 9 y 16 años también han sido positivos; los resultados indicaron que las chicas con baja autoestima y bajo *autoconcepto físico* se beneficiaron más de la intervención (Boyd y Hrycaido, 1997).

Sin embargo, también se sabe, por ejemplo, que no derivan sin más efectos beneficiosos de toda actividad física. Dosil y Díaz (2002) afirman que frente a las ventajas y efectos positivos del ejercicio físico, igualmente pueden surgir consecuencias negativas. Consecuencias negativas que predominan entre el género femenino: algunos estudios (Blackman, Hunter, Hilyer y Harrison, 1988; Ford, Puckett, Blessing y Tucker, 1989; Tiggemann y Williamson, 2000) han señalado que las mujeres jóvenes no tienen necesariamente por qué experimentar beneficios psicológicos cuando hacen ejercicio, y que ellas, en comparación con los hombres, hacen ejercicio en mayor medida por motivos de control del peso y mejora del atractivo (Davis y Cowles, 1991; Silberstein, Striegel-Moore, Timko y Rodin, 1988; Smith, Handley y Eldridge, 1998; Tiggemann y Williamson, 2000), razones por las cuales hacer ejercicio se relacionaría con trastornos alimentarios e insatisfacción corporal

(McDonald y Thompson, 1992; Silberstein et al., 1988; Tiggemann y Williamson, 2000). A su vez, Bakker (1988) comprobó con sorpresa que las adolescentes que participaban en clases de baile presentaban un *autoconcepto físico* más bajo que las no participantes, concretamente en la percepción de dos subdominios, la *habilidad física* y el *atractivo físico*. Pero los efectos nocivos de la práctica deportiva no son exclusivos del género femenino. Morgan y O'Connor (1988) encontraron que, en el caso de sobreentrenamiento, aparecen repercusiones psicológicas negativas; y, Biddle y Mutrie (2001) describen problemas de adicción al ejercicio en corredores de fondo. También es bien conocido que el ambiente obsesivo y crítico de determinados gimnasios o la realización inadecuada de la actividad física puede fomentar estos efectos negativos.

Por otro lado, Eccles y Harold (1991) afirman que las diferencias en los niveles de participación de los adolescentes en actividades deportivas están relacionadas con las diferencias en la estimación de su habilidad deportiva y en el valor que le dan a la actividad. Las expectativas de éxito de los chicos y chicas y el valor atribuido a la tarea (Frederick y Eccles, 2004) aparecen como los dos mayores predictores de los comportamientos de elección en el modelo de elección de logro de Eccles y también de la persistencia y rendimiento en cada ámbito de logro específico (Eccles y Wigfield, 2002).

Las *expectativas de éxito*, o las creencias de un individuo sobre cómo de bueno será su rendimiento en una tarea futura, se ven influenciadas por el propio *autoconcepto* de habilidad y la percepción de dificultad de la tarea. Cuando el modelo de elección de logro es aplicado al dominio deportivo, los niños y niñas que se perciben como más habilidosos en este ámbito participan más en actividades deportivas que aquellos que tienen percepciones menos positivas sobre sus competencias. La influencia del *autoconcepto* de habilidad sobre las conductas relacionadas con el logro y la elección de actividades ha sido estudiada por diversos autores (Eccles y Harold, 1991; Macías, 1999; Nagy, Trautwein, Baumert, Köller y Garrett, 2006; Sáinz, 2006; Simpkins y Davis-Kean, 2005) que coinciden en su papel como predictor crítico de la elección de la tarea.

Podría parecer lógico que esta relación directa y positiva entre autoconcepto de *habilidad* y *expectativas* nos llevase a una relación de tipo inverso entre éstas últimas y la dificultad percibida de la tarea. Aunque en algunos casos se afirma que las percepciones de dificultad sobre la tarea disminuyen las *expectativas de éxito* en la misma. Eccles y Harold (1991) proponen una relación curvilínea, sugiriendo que las personas prefieren tareas que son moderadamente difíciles a tareas demasiado fáciles o muy difíciles.

La segunda influencia en la elección de la conducta es el *valor de la tarea*. Se trata de una cualidad de la tarea en sí misma que contribuye a incrementar o disminuir la probabilidad de que un individuo la seleccione. Este constructo aparece subdividido en el modelo original en cuatro componentes: el *valor de utilidad*, el *valor de incentivo* o interés subjetivo, el *valor de logro* y el *coste percibido* (Eccles y Wigfield, 2002). El *valor de utilidad* se define como la relevancia de participar en la actividad para confirmar aspectos destacados de la propia personalidad o el auto-esquema ideal aunque también se ha relacionado a esta dimensión con la importancia personal que el individuo le da al hecho de hacerlo bien en la actividad. El *valor intrínseco* es el disfrute o las recompensas que, de forma inmediata, el individuo recibe de su participación en la actividad o el interés subjetivo que el sujeto tiene en la misma. El *valor de logro* aparece como la manera en que la tarea contribuye a la consecución de las metas futuras. Finalmente, Eccles y su equipo identifican el *coste percibido* como el componente negativo del constructo valor de la tarea. El coste se define en cuanto a los aspectos negativos a que el sujeto ha de hacer frente como consecuencia de su participación en la actividad.

El valor asociado a la tarea aparece en numerosas ocasiones relacionado con el autoconcepto específico en el dominio en el que nos movemos (Eccles y Harold, 1991; Nagy et al. 2006; Simpkins y Davis-Kean, 2005). Así, las personas tienden a atribuir un mayor valor a aquellas actividades o dominios específicos en los que se sienten más competentes en un acto de mera autoprotección de la satisfacción y equilibrio psicológico a través de la preservación de la autoestima propia (Simpkins y Davis-Kean, 2005). De este modo, dado que la participación en acti-

vidades deportivas requiere y permite mostrar competencia física, fuerza, agilidad, etc., tanto a uno mismo como a los demás, aquellos individuos que consideren que estas cualidades conforman una parte importante de su auto-esquema incrementarán el valor que para ellos tiene la participación en actividades de este corte, incrementándose en consecuencia la probabilidad de la propia participación en las mismas.

Vemos por tanto, que el autoconcepto físico aparece como un elemento clave en la estructuración de ambos constructos en los sujetos. Así, los chicos y chicas con un alto autoconcepto físico presentan expectativas de éxito más altas y atribuyen un mayor valor a la práctica físico-deportiva con las consecuencias positivas que ambas circunstancias tienen sobre el incremento de la práctica efectiva, la persistencia en la práctica y el rendimiento en la misma (Eccles y Harold, 1991; Eccles y Wigfield, 2002). No sólo eso, el Autoconcepto Físico aparece citado en numerosas ocasiones como una variable determinante de este tipo de comportamientos de forma individual, a nivel global o a través de sus diferentes dimensiones. Así, Crocker, Eklund y Kowalsky (2000), Crocker et al. (2006), Moreno, Moreno y Cervelló (2007), Trew, Scully, Kremer y Ogle (1999), y Weiss y Ebbeck (1996), encontraron relaciones importantes entre el autoconcepto físico y la intención de estar físicamente activo, determinando diferentes pesos en la correlación de los distintos subdominios del mismo y destacando la importancia de la dimensión competencia percibida. Además, éstas y otras investigaciones sobre actividad física y autopercepciones confirman que la participación en actividades físico-deportivas incrementa esta sensación de competencia y mejora la autoestima global, completando un ciclo que podría redundar en hábitos de práctica más duraderos (Crocker et al. 2006; Daley, 2002; Daley y Buchanan, 1999).

La mayoría de estudios hablan de diferencias en cuanto a las variables anteriormente citadas en función del sexo. Así, existen diferencias en cuanto al autoconcepto físico de chicos y chicas (Crocker et al. 2000; Daley, 2002; Esnaola, 2009; Goñi y Rodríguez, 2004; Hagger, Biddle y Wang, 2005; Klomsten et al., 2004) y, en consecuencia, en cuanto a las expectativas de éxitos que mantienen y el valor que confieren a las actividades de corte físico-deportivo (Eccles

y Harold, 1991) que podrían esconderse detrás de las diferencias en la práctica deportiva de chicos y chicas, no sólo en cuanto a la frecuencia de práctica o la presencia o ausencia de la misma, sino en cuanto al propio tipo de actividades elegidas.

Estudiar este tipo de variables en los ámbitos de logro de los adolescentes, y concretamente en el ámbito físico-deportivo, teniendo en cuenta su importancia en la adopción de éste tipo de hábitos saludables y los beneficios para la salud física y psicológica de los adolescentes derivados de los mismos parece pues fundamental. En cuanto a los aspectos de valor y expectativa, la investigación en el mundo anglosajón ha abordado los ámbitos académico, musical y también deportivo (Eccles y Harold, 1991; Eccles, O'Neill y Wigfield, 2005; Nagy et al. 2006; Simpkins y Davis-Kean, 2005) aunque a menudo ha tratado ambos componentes de forma separada, siendo menos numerosas las investigaciones que abordan ambas variables de forma conjunta (Simpkins y Davis-Kean, 2005). En nuestro país, los trabajos en este sentido se han centrado en el ámbito del aprendizaje (González, Valle, Suárez y Fernández, 2000; Martínez y Galán, 2000), de forma que se echan en falta trabajos que aborden la elección de actividades de logro en la adolescencia como los presentados por Macías en su tesis doctoral abordando los niveles y el tipo de elección de actividades deportivas entre adolescentes (1999).

A partir de esta revisión nos proponemos analizar los niveles de práctica físico-deportiva de una muestra de adolescentes, así como la posible relación entre éstos y las variables expectativas, valor de la tarea, dificultad de la tarea, autoconcepto físico y sus diferentes dimensiones evaluando también los vínculos entre las variables entre sí y haciendo hincapié en las posibles diferencias encontradas en tales relaciones en función de la variables sexo.

## Método

### *Participantes*

Participaron en este estudio 300 adolescentes pertenecientes a diversos institutos públicos

y privados y facultades de la Comunidad Autónoma Cantabria y País Vasco. El rango de edad se sitúa entre los 12 y los 24 años, con una media de 18.64 años y desviación típica de 3.51. En cuanto a la distribución por sexos, 161 (53.7%) fueron chicas y 139 (46.3%) chicos.

### *Procedimiento*

Los centros fueron seleccionados por conveniencia y contactados a través de sus respectivos directores y jefes de estudios que mostraron su conformidad a participar en el estudio una vez conocidos los objetivos y procedimientos del estudio.

Los cuestionarios, cuya realización llevaba entre 30 y 50 minutos en función de la edad de los participantes, fue administrado a los alumnos y alumnas durante las horas de tutoría o educación física en función de la disponibilidad de los distintos docentes, por un entrevistador que permaneció en el aula durante el proceso recogiendo los cuestionarios en el momento de su finalización. La confidencialidad y anonimato se aseguró en todo momento.

### *Instrumentos*

La totalidad de participantes completaron la información correspondiente a los siguientes instrumentos además del resto de herramientas cuyo contenido forma parte de un estudio más amplio:

- *Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF)* (Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez, 2006). Este cuestionario consta de 36 ítems destinados a medir las siguientes dimensiones del autoconcepto físico: habilidad física, condición física, atractivo físico, fuerza, autoconcepto físico general y autoconcepto general. A continuación, en la tabla 1 se exponen algunos ejemplos de los ítems.

Las respuestas a las preguntas se registran mediante una escala tipo Likert de cinco puntos. La fiabilidad de las escalas específicas se encuentra entre el valor de

Tabla 1. Ejemplos de los ítems del CAF.

	Falso	Casi siempre falso	A veces verdadero/falso	Casi siempre verdadero	Verdadero
1. No tengo cualidades para los deportes (habilidad)					
2. Puedo correr y hacer ejercicio durante mucho tiempo sin cansarme (condición)					
3. Soy guapo/a (atractivo)					
4. Soy fuerte (fuerza)					
5. Físicamente me siento bien (autoconcepto físico general)					
6. Me siento a disgusto conmigo mismo/a (autoconcepto general)					

$\alpha = 0,80$  (*habilidad*),  $\alpha = 0,83$  (*fuerza*),  $\alpha = 0,84$  (*condición física*) y  $\alpha = 0,88$  (*atractivo físico*); la del *autoconcepto físico general* es de  $\alpha = 0,88$  y la del *autoconcepto general* de  $\alpha = 0,79$ .

- *Cuestionario de valor percibido de la tarea.* Utilizamos el cuestionario elaborado por Macías (1999) basado en el modelo de elección de logro (Eccles y Harold, 1991). Consta de cuatro preguntas destinadas a valorar los diferentes componentes de la variable valor percibido de la tarea: valor de utilidad, coste percibido, valor de incentivo y valor de logro formuladas en línea con la descripción de las variables aportada por la autora (*¿En qué medida el deporte te aporta recompensas inmediatas como diversión, bienestar, reconocimiento de los demás, etc.?*). Macías (1999) registró para esta escala una medida de la consistencia interna de  $\alpha = .53$  para un total de 626 casos sin aportar datos sobre las diferentes subescalas. En nuestro estudio y pese a que el alfa de Cronbach registrado por el cuestionario es de tan sólo  $\alpha = .40$ , se ha detectado el funcionamiento erróneo del ítem correspondiente al valor percibido, cuya eliminación incrementaría el valor a un  $\alpha = .611$ . Aún así, los re-

sultados de fiabilidad y validez aplicados nos permiten obtener un indicativo del valor general atribuido a la práctica, aunque la revisión y reformulación de los componentes específicos se haga necesaria. Las respuestas a las cuatro preguntas se registran también a través de una escala Likert de cinco puntos.

- *Cuestionario sobre la dificultad percibida de la tarea.* Se utilizaron tres cuestiones extraídas del cuestionario utilizado por Eccles (directorio de preguntas y cuestionarios aportados directamente por la autora) en sus investigaciones en las que se pregunta al encuestado/a sobre la dificultad de la actividad física tanto para sí mismo/a de forma personal como en comparación con los individuos de su misma edad de igual sexo y de sexo contrario (*¿Cómo de difícil es la actividad física o el deporte para ti en comparación con las/los chicas/os de tu edad?*). Se registró para esta escala una medida de la consistencia interna de  $\alpha = .57$ . Las respuestas a este cuestionario fueron igualmente registradas a través de una escala Likert aunque en este caso de siete puntos.
- *Pregunta sobre expectativas de rendimiento.* Se utilizó una cuestión extraída del

cuestionario utilizado por Eccles (directorio de preguntas y cuestionarios aportados directamente por la autora) en la que se pregunta al encuestado/a sobre su valoración sobre su rendimiento futuro en la actividad física y el deporte en el próximo año. La respuesta a esta cuestión se recoge también a través de una escala tipo Likert de siete puntos. Teniendo en cuenta que Eccles y Wigfield (1995) demostraron que las expectativas de éxito en el dominio específico y el autoconcepto de habilidad en el mismo saturaban en el mismo factor y, por tanto, podrían ser tratados empíricamente como el mismo constructo, utilizaremos como medida accesoria de las expectativas la dimensión de habilidad del Cuestionario de Autoconcepto Físico.

- *Cuestionario sobre práctica físico-deportiva.* Se preguntó a los encuestados/as sobre su práctica físico-deportiva presente y pasada, la edad de comienzo, el tipo de actividades, la frecuencia (respuesta cerrada a elegir entre cuatro posibles frecuencias en cuantía ascendente) e intensidad de práctica (diferenciándose tres niveles de intensidad, alta, media y baja cuyas características se describen en la formulación de las respuestas) y la duración de las sesiones (con cuatro posibles rangos de duración en la respuesta desde la más baja, de 1 a 20 minutos hasta la más alta con más de 90 minutos).

## Resultados

En primer lugar se presentan los resultados del análisis de las relaciones entre el autoconcepto físico, el valor percibido, la dificultad percibida y el rendimiento esperado (expectativa de éxito) con la práctica de actividad física. A los participantes se les dio la posibilidad de cinco respuestas: 1 = nunca; 2 = de vez en cuando; 3 = una vez a la semana como mínimo; 4 = entre dos y tres días por semana; y, 5 = cuatro o más veces por semana. Sin embargo, a la hora de analizar las diferencias entre los grupos se decidió reagrupar a los sujetos en dos categorías más amplias. Por un lado, se agrupó a los suje-

tos que eligieron las primeras tres respuestas (nunca, de vez en cuando y una vez a la semana como mínimo) con la etiqueta de *Inactivos* (ya que esa frecuencia está por debajo de la considerada como aconsejable); y, por otro lado, los participantes que eligieron las dos últimas respuestas (entre dos y tres días por semana, y cuatro o más veces por semana) se les etiquetó como *Activos*. Por tanto, los dos grupos quedan distribuidos de la manera siguiente: *Inactivos* ( $n = 93$ ) y *Activos* ( $n = 207$ ). En las escalas de atractivo y fuerza se realizó la T de Student porque las escalas cumplían el principio de normalidad, cosa que no ocurría en las demás, en cuyo caso se utilizó la prueba Mann-Whitney.

**Tabla 2. Puntuaciones en función de actividad física.**

Escalas		Inactivos ( $n = 93$ )	Activos ( $n = 207$ )
Habilidad física	M	20.73	23.05
	SD	(4.10)	(4.00)
	Sig.	.002**	
Condición física	M	19.45	22.40
	SD	(4.51)	(4.81)
	Sig.	.001***	
Atractivo físico	M	20.65	21.63
	SD	(3.67)	(4.65)
	Sig.	.227	
Fuerza	M	17.54	19.29
	SD	(4.93)	(4.97)
	Sig.	0.50*	
Autoconcepto físico general	M	22.41	23.79
	SD	(4.07)	(4.83)
	Sig.	.032*	
Autoconcepto general	M	23.76	25.51
	SD	(3.59)	(3.37)
	Sig.	.003*	
Valor percibido total	M	16.68	16.89
	SD	(2.53)	(2.51)
	Sig.	.618	
Dificultad percibida	M	10.65	10.40
	SD	(2.96)	(2.81)
	Sig.	.636	
Expectativa de éxito	M	4.65	5.17
	SD	(1.08)	(1.07)
	Sig.	.007**	

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$



Se han encontrado diferencias significativas a favor de las personas activas en las escalas habilidad física  $z (n = 300) = -3.15, p = .002$ ; condición física  $z (n = 300) = -3.47, p = .001$ ; fuerza  $t (n = 300) = -1.96, p = .050$ ; autoconcepto físico general  $z (n = 300) = -2.14, p = .032$ ; autoconcepto general  $z (n = 300) = -2.99, p = .003$  y rendimiento esperado o expectativa  $z (n = 300) = -2.71, p = .007$ . Es decir, las personas que

practican actividad física más de dos días por semana se perciben mejor en las escalas del autoconcepto físico y tienen expectativas más positivas que las personas que no practican o lo hacen de vez en cuando.

Asimismo, se analizaron las correlaciones de Pearson entre las escalas. Los resultados se exponen en la tabla 3.

**Tabla 3. Correlaciones de Pearson entre las escalas.**

	C. F.	A. F.	F	A. F. G.	A. G.	D. P.	V. P.	E. E.
H. F.	.672** .001	.409** .001	.524** .001	.499** .001	.416** .001	-.445** .001	.318** .001	.498** .001
C. F.		.472** .001	.526** .001	.618** .001	.490* .001	-.486** .001	.373** .001	.528** .001
A. F.			.326** .001	.829** .001	.660** .001	-.241** .001	.120* 0.38	.290** .001
F.				.394** .001	.234** .001	-.367** .001	.255** .001	.386** .001
A. F. G.					.723** .001	-.331** .001	.234** .001	.396** .001
A. G.						-.249** .001	.168** .003	.366** .001
D. P.							-.261** .001	-.297** .001
V. P.								.306** .001

H. F.: Habilidad física; C. F.: Condición física; A. F.: Atractivo físico; F.: Fuerza; A. F. G.: Autoconcepto físico general; A. G.: Autoconcepto general; D. P.: Dificultad percibida; V. P.: Valor percibido; E. E.: Expectativa de éxito.

Como se puede observar en la tabla, se han encontrado correlaciones significativas entre todas las escalas. Es decir, las personas que se perciben bien en el autoconcepto general, físico y los subdominios específicos, tienen un valor percibido de la actividad física alta, tienen una expectativa de éxito o rendimiento esperado positivo y perciben con menor dificultad la actividad física.

Por otro lado se han analizado las diferencias en función del sexo que se presentan en la tabla 4.

Se han encontrado diferencias significativas a favor de los varones en todas las escalas: habilidad física  $z (n = 300) = -6.49, p = .001$ ; condición física  $z (n = 300) = 8.15, p = .001$ ; atractivo físico  $t (n = 300) = 3.91, p = .001$ ; fuerza  $t (n = 300) = 6.12, p = .001$ ; autoconcepto físico general  $z (n = 300) = 6.14, p = .001$ ; autoconcepto general  $z (n = 300) = 2.54, p = .011$ ; valor percibido  $z (n = 300) = 5.87, p = .001$ ; dificultad percibida  $z (n = 300) = -6.09, p = .001$ ; y, expectativa de éxito  $z (n = 300) = 4.21, p = .001$ . Es decir, los varones se perciben mejor que las mujeres

**Tabla 4. Puntuaciones en función del sexo.**

Escalas		Mujeres (n = 93)	Hombres (n = 207)
Habilidad física	M	20.39	23.66
	SD	(4.56)	(3.63)
	Sig.	.001***	
Condición física	M	18.40	23.45
	SD	(5.22)	(4.29)
	Sig.	.001***	
Atractivo físico	M	20.25	22.35
	SD	(5.16)	(3.92)
	Sig.	.001***	
Fuerza	M	16.71	20.14
	SD	(5.03)	(4.59)
	Sig.	.001***	
Autoconcepto físico general	M	21.33	24.93
	SD	(5.35)	(3.88)
	Sig.	.001***	
Autoconcepto general	M	24.32	25.65
	SD	(4.09)	(3.11)
	Sig.	.001***	
Valor percibido total	M	15.30	17.35
	SD	(3.08)	(3.15)
	Sig.	.001***	
Dificultad percibida	M	11.89	9.84
	SD	(2.79)	(2.73)
	Sig.	.001***	
Expectativa de éxito	M	4.57	5.16
	SD	(1.20)	(1.16)
	Sig.	.001***	

\*p &lt; .05, \*\*p &lt; .01, \*\*\*p &lt; .001

en el autoconcepto físico y sus dominios específicos, valoran más positivamente y perciben con menor dificultad las actividades físicas, y tienen unas expectativas de éxito más elevadas para las futuras actividades físicas.

## Discusión

El objetivo de este estudio era analizar la relación entre el autoconcepto físico, las expectativas de éxito, el valor percibido y la dificultad percibida de la actividad física con la práctica de actividad físico-deportiva. Los resultados indican que los participantes que practican alguna actividad física frecuentemente (activos) se perciben mejor que las personas que no lo hacen

(inactivas) en la habilidad física, condición física, fuerza, autoconcepto físico general, autoconcepto general y tienen mejores expectativas de éxito futuro. Estos resultados coinciden con estudios previos (Crocker et al., 2006; Crocker et al., 2000; Moreno et al., 2007; Trew et al., 1999; Weiss y Ebbeck, 1996).

Por otro lado, se han analizado las correlaciones entre el autoconcepto físico, el valor percibido, la dificultad percibida y las expectativas de éxito. Los resultados señalan una correlación significativa entre todos ellos. Estos resultados coinciden con estudios previos, es decir, las personas que se perciben bien en el autoconcepto general, el físico general y los subdominios específicos, tienen un valor percibido (Eccles y Harold, 1991; Eccles y Wigfield, 2002; Nagy et al., 2006; Simpkins y Davis-Kean, 2005) de la actividad física alta, tienen una expectativa de éxito elevado (Eccles y Harold, 1991; Macías, 1999; Nagy et al., 2006; Sáinz Ibáñez, 2006; Simpkins y Davis-Kean, 2005) y perciben con menor dificultad la actividad física.

Finalmente, también se ha estudiado las diferencias en función del sexo. Los resultados señalan una diferencia estadísticamente significativa a favor de los varones coincidiendo con estudios previos en el autoconcepto físico y los subdominios específicos: habilidad física, condición física, atractivo físico, fuerza, autoconcepto físico general y autoconcepto general (Crocker et al., 2000; Daley, 2002; Esnaola, 2009; Goñi y Rodríguez, 2004; Hagger et al., 2005; Klomsten et al., 2004) por un lado; y en el valor percibido, dificultad percibida y expectativa de éxito por el otro (Eccles y Harold, 1991). Es decir, por un lado los varones se perciben mejor que las mujeres en el autoconcepto general, el físico y los subdominios específicos; y, por otro lado, los varones tienen una mejor expectativa de éxito futuro en actividades físicas, le dan un mayor valor a la práctica de actividad física, y ven menor dificultad en la realización de la práctica deportiva. Estos resultados coinciden con las investigaciones previas.

## Referencias bibliográficas

Aznar, S.m y Webster, T. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia: guía para todas*

- las personas que participan en su educación. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura.
- Bakker, F. C. (1988). Personality differences between young dancers and nondancers. *Personality and Individual Differences*, 9, 121-131.
- Balaguer, I., y García-Merita, M. L. (1994). Exercisi físic i benestar psicològic. *Anuari de Psicologia*, 1, 3-26.
- Biddle, S., y Mutrie, N. (2001). *Psychology of physical activity. Determinants, well-being and interventions*. London: Routledge.
- Blackman, L., Hunter, G., Hilyer, J., y Harrison, P. (1988). The effects of dance team participation on female adolescent physical fitness and self-concept. *Adolescence*, 23, 437-448.
- Blasco, P. (1997). *Beneficios psicológicos de la práctica deportiva en estudiantes universitarios valencianos*. Tesis doctoral no publicada. Valencia: Universidad de Valencia.
- Boyd, K. R., y Hrycaiko, D. W. (1997). The effects of a physical activity intervention package on the self-esteem of pre-adolescent and adolescent females. *Adolescence*, 32 (127), 693-708.
- Brettschneider, W. D., y Heim, R. (1997). Identity, sport and youth development. En K. R. Fox (Ed.), *The physical self: from motivation to well-being* (pp. 205-227). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Casimiro, A. J. (1999). *Comparación, evaluación y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares entre final de Educación Primaria (12 años) y final de Educación Secundaria Obligatoria (16 años)*. Tesis Doctoral, Universidad de Granada.
- Chillón, P., Tercedor, P., Delgado, M., y González-Gross, M. (2002). Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación* 1, 5-12.
- Crocker, P. R. E., Eklund, R., y Kowalsky, K.C. (2000). Children's physical activity and physical self perceptions. *Journal of Sport Sciences*, 18, 383-394.
- Crocker, P. R. E., Sabinston, C. M., Kowalsky, K. C., McDonough, M. H., y Kowalsky, N. (2006). Longitudinal assessment of the relationship between physical self-concept and health related behaviour and emotion in adolescent girls. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18, 185-200.
- Curtis, J., McTeer, W., y White, P. (1999). Exploring the effects of school age sporting experiences for participation in later life. *Sociology of Sport Journal*, 16(4), 348-365.
- Daley, A. J. (2002). Extra-curricular physical activities and physical self-perceptions in British 14-15-year-old male and female adolescents. *European Physical Education Review*, 8(1), 37-49.
- Daley, A. J., y Buchanan, J. F. (1999). The effects of aerobics upon physical self-perceptions in female adolescents: Some implications for physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70, 196-200.
- Davis, C., y Cowles, M. (1991). Body image and exercise: a study of relationships and comparisons between physically active men and women. *Sex Roles*, 25, 33-40.
- Dishman, R. K., Washburn, R. A., y Heath, G. W. (2004). *Physical activity epidemiology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dosil, J., y Díaz, O. (2002). Valoración de la conducta alimentaria y de control del peso en practicantes de aeróbic. *Revista de Psicología del Deporte*, 11(2), 183-195.
- Eccles, J. S., y Harold, R. D. (1991). Gender differences in sport involvement: Applying the Eccles' expectancy-value model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 3, 7-35.
- Eccles, J. S., y Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review of Psychology*, 53, 109-132.
- Eccles, J. S., O'Neill, S. A., y Wigfield, A. (2005). Ability self-perceptions and subjective task values in adolescents and children. En K. Moore y L. Lippman (Eds.), *What do children need to flourish? Conceptualizing and measuring indicators of positive development* (pp. 237-249). New York: Springer.
- Eccles, J. S., y Wigfield, A. (1995). In the mind of the actor: The structure of adolescents' achievement task values and expectancy-related beliefs. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(3), 215-225.
- Esnaola, I. (2004). Autoconcepto físico y práctica deportiva. En F. V. Castro, M<sup>a</sup>. I. Fajardo, M. I. Ruiz y A. Ventura (Eds.), *Contextos psicológicos de aprendizaje* (pp. 168-178). Badajoz: Psicoex.

- Esnaola, I. (2009). Diferencias de sexo en el autoconcepto físico durante el ciclo vital. *Psicología Conductual*, 17(2), 365-380.
- Esnaola, I. e Iturriaga, G. (2008). Hábitos de vida saludable y autoconcepto físico. En A. Goñi (Coord.), *El autoconcepto físico* (pp. 155-172). Madrid: Pirámide.
- Esnaola, I., Goñi, A., y Madariaga, J. M. (2008). El autoconcepto: perspectivas de investigación. *Revista de Psicodidáctica*, 13(1), 69-96.
- Ford, H. J., Jr., Puckett, J. R., Blessing, D. L., y Tucker, L. A. (1989). Effects of selected physical activities on health-related fitness and psychological well-being. *Psychological Reports*, 64, 203-208.
- Fox, K. R. (1988). The self-esteem complex and youth fitness. *Quest*, 40, 230-246.
- Fox, K. R., y Corbin, C. B. (1989). The physical self-perception profile: development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 408-430.
- Fredericks, J. A., y Eccles, J. S. (2004). Parental influences on youth involvement in sports. En M. Weiss (Ed.) *Developmental sport and exercise psychology: a lifespan perspective*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- González, R., Valle, A., Suárez, J. M., y Fernández, A. P. (2000). Diferencias en los componentes cognitivo y afectivo-motivacional entre distintos niveles de aprendizaje autorregulado en estudiantes universitarios. *Bordón*, 52(4), 537-553.
- González, A. M., y Otero, M. (2005). Actitudes de los padres ante la promoción de la actividad física y deportiva de las chicas en edad escolar. *Cuadernos de Psicología del Deporte* 5(1 y 2), 173-195.
- Goñi, A., y Rodríguez, A. (2004). Trastornos de la conducta alimentaria, práctica deportiva y autoconcepto físico en adolescentes. *Actas Españolas en Psiquiatría*, 32(1), 29-36.
- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S., y Rodríguez, A. (2006). *Cuestionario de Autoconcepto Físico*. Manual. Madrid: EOS.
- Goñi, A., y Zulaika, L. M. (2000). Relationships between physical education classes and the enhancement of fifth grade pupils' self-concept. *Perceptual and Motor Skills*, 91, 146-150.
- Hagger, M. S., Biddle, S. J. H., y Wang, C. K. J. (2005). Physical self-concept in adolescence: generalizability of a multidimensional, hierarchical model across gender and grade. *Educational and Psychological Measurement*, 65(2), 297-322.
- Hernán, M., Ramos, M., y Fernández, A. (2004). *Salud y juventud*. Madrid: Consejo de la Juventud de España.
- Hirvensalo, M., Lintunen, T., y Rantanen, T. (2000). The continuity of physical activity. A retrospective and prospective study among older people. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 10(1), 37-41.
- Kemper, H., Twisk, J., Koppes, L., Van Mechelen, W., y Bertheke Post, G. (2001). A 15-year physical activity pattern is positively related to aerobic fitness in young males and females (13-27 years). *European Journal of Applied Physiology*, 84, 395-402.
- Kimm, S., Glynn, N., Kriska, A., Barton, B., Kronsberg, S., Daniels, S., Crawford, P., Sabry, Z., y Liu, K. (2002). Decline in physical activity in black girls and white girls during adolescence. *New England Journal of Medicine*, 347, 709-715.
- Klomsten, A. T., Skaalvik, E. M., y Espnes, G. A. (2004). Physical self-concept and sports: do gender differences still exist?. *Sex Roles*, 50, 119-127.
- Lasheras, L., Aznar, S., Merino, B., y Gil López, E. (2001). Factors associated with physical activity among Spanish youth through the National Health Survey. *Preventive Medicine*, 32, 455-464.
- Macías, M. V. (1999). *Estereotipos y deporte femenino. La influencia del estereotipo en la práctica deportiva de niñas y adolescentes*. Tesis Doctoral. Universidad de Granada.
- Márquez, S., Rodríguez, J., y De Abajo, S. (2006). Sedentarismo y salud: Efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 1, 12-24.
- Marsh, H. W. (2001). *A multidimensional physical self-concept: a construct validity approach to theory, measurement and research*. Trabajo presentado en el 10<sup>th</sup> World Congress of Sport Psychology, Mayo. Grecia..
- Marsh, H. W., Richards, G. E., Johnson, S., Roche, L., y Redmayne, P. (1994). Physical self-description questionnaire: psychometric properties and a multitrait-multimethod analysis of relation to ex-

- isting instruments. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 270-305.
- Martín, M., Tercedor, P., Pérez, I., Chillón, P., y Delgado, M. (2004). *Los adolescentes españoles ante la práctica de actividad física y deporte*. Estudio Avena. III Congreso Vasco del Deporte. Deporte y Socialización. Vitoria-Gasteiz.
- Martínez, J. R., y Galán, F. (2000). Estrategias de aprendizaje, motivación y rendimiento académico en alumnos universitarios. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 11(19), 35-50.
- McDonald, K., y Thompson, J. K. (1992). Eating disturbance, body image dissatisfaction, and reasons for exercising: gender differences and correlational findings. *International Journal of Eating Disorders*, 11(3), 289-292.
- Mendoza, R. (2000). Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes españoles: Implicaciones para la promoción de la salud y para el fomento de la actividad físico-deportiva. En FeteUGT (Ed.), *Educación física y salud, actas del segundo congreso internacional de educación física* (pp. 765-790). Cádiz: Publicaciones del Sur.
- Ministerio de Educación y Ciencia, y de Salud y Consumo (2006). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia*. Madrid: Grafo.
- Montil, M., Barriopedro, M. I., y Oliván, J. (2005). El sedentarismo en la infancia. Los niveles de actividad física en niños/as de la comunidad autónoma de Madrid. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 82, 5-11.
- Moreno, J. A., Moreno, R., y Cervelló, E. (2007). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Psicología y Salud*, 17(2), 261-267.
- Moreno, Y. (1997). *Propiedades psicométricas del Perfil de Autopercepción Física (PSPP)*. Tesis no publicada. Valencia: Universidad de Valencia.
- Morgan, W., y, y O'Connor, P. (1988). Exercise and mental health. En R. K. Dishman (Ed.), *Exercise adherence*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Nagy, G., Trautwein, U., Baumert, J., Köller, O., y Garrett, J. (2006). Gender and course selection in upper secondary education: Effects of academic self-concept and intrinsic value. *Educational Research and Evaluation*, 12(4), 323-245.
- Pastor, Y., y Balaguer, I. (2001). Relaciones entre autoconcepto, deporte y competición deportiva en los adolescentes valencianos. [www.psicologia-online.com/ciopa2001/actividades/57/index.html](http://www.psicologia-online.com/ciopa2001/actividades/57/index.html).
- Ruiz de Azúa, S., y Rodríguez, A. (2005). Autoconcepto físico y modalidad deportiva practicada. En M<sup>a</sup> I. Fajardo, F. Vicente, A. Ventura, I. Ruiz y J. A. del Barrio (Eds.), *Nuevos contextos psicológicos y sociales en educación* (pp. 513-529). Badajoz: Psicoex.
- Sáinz, M. (2006). *Aspectos psicosociales de las diferencias de género en las actitudes hacia las nuevas tecnologías en la adolescencia*. Tesis Doctoral. Universidad de Salamanca.
- Silberstein, L. R., Striegel-Moore, R. H., Timko, C., y Rodin, J. (1988). Behavioural and psychological implications of body dissatisfaction: do men and women differ? *Sex Roles*, 19, 219-232.
- Simpkins, S. D., y Davis-Kean, P. E. (2005). The intersection between self-concepts and values: links between beliefs and choices in high school. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 110, 31-47.
- Smith, B. L., Handley, P., y Eldridge, D. A. (1998). Sex differences in exercise motivation and body-image satisfaction among college students. *Perceptual and Motor Skills*, 86, 723-732.
- Tiggemann, M., y Williamson, S. (2000). The effects of exercise on body satisfaction and self-esteem as a function of gender and age. *Sex Roles*, 43, 119-127.
- Torre, E., Cárdenas, D., y Girela, M. J. (1997). Los hábitos deportivos extraescolares y su interrelación con el área de educación física en el alumnado de Bachillerato. *Revista Motricidad*, 3, 109-129.
- Trew, K. J., Scully, D., Kremer, J. M. D., y Ogle, S. (1999). Sport, leisure and perceived self-competence among male and female adolescents. *European Physical Education Review*, 5(1), 21-53.
- Weiss, M. R., y Ebbeck, V. (1996). Self-esteem and perceptions of competence in youth sport. Theory research and enhancement strategies. En O. Bar-Or (Ed.), *The encyclopaedia of sport medicine. The child and adolescent athlete*, 6 (pp. 364-382). Oxford: Blackwell Science Ltd.